



¿Qué consecuencias tiene tomar zumo de limón todos los días? Descubre sus beneficios

## Descripción

Algunas personas que quieren perder peso comienzan el día bebiendo un vaso de jugo de limón tibio con agua. Entre los beneficios de esta práctica destaca el poder saciante de esta bebida y la gran cantidad de vitaminas y fibra que aporta al organismo. Sin embargo, este hábito a priori saludable también puede tener algunos efectos que no son tan beneficiosos para el organismo. Aquí te contamos lo que sucede en tu cuerpo cuando tomas jugo de limón todos los días.



**¿Qué sucede en tu cuerpo cuando comienzas a comer ajo todos los días?**

**¿Qué sucede en tu cuerpo cuando bebes jugo de limón todos los días?**

Beber un jugo de limón todos los días puede tener varios efectos en el cuerpo, algunos de los cuales pueden ser positivos y otros negativos cuando se consume en exceso.

## **Los beneficios de beber jugo de limón todos los días**

Algunos de los posibles efectos en el organismo al consumir jugo de limón a diario:

- Aumente su consumo de vitamina C: los limones son una rica fuente de vitamina C, que es esencial para un sistema inmunológico, piel y células saludables.

- Ayuda a la digestión: el limón contiene ácido cítrico, que puede ayudar a estimular la producción de ácido clorhídrico en el estómago, lo que puede mejorar la digestión y prevenir el estreñimiento.
- Protege la salud dental: el ácido cítrico que se encuentra en el limón puede ayudar a matar las bacterias en la boca y prevenir las caries. Sin embargo, es importante tener en cuenta que el ácido cítrico también puede atacar el esmalte dental cuando se consume en exceso.
- Ayuda a controlar el peso. Es una bebida saciante y muy baja en calorías.
- Previene la formación de cálculos renales. El ácido cítrico previene la deshidratación, una de las causas más comunes de cálculos renales.
- Tiene un efecto antioxidante y antiinflamatorio. La vitamina C que se encuentra en el limón es un poderoso antioxidante, por lo que ayuda a proteger las células de nuestro cuerpo y reduce el riesgo de ciertas enfermedades, como la diabetes o la obesidad.

Limones en la Vega Baja información

## **Desventajas de beber mucho jugo de limón**

- Puede causar malestar estomacal y, en algunos casos, incluso diarrea.
- Puede atacar el esmalte dental: el ácido cítrico de los limones puede atacar el esmalte dental si se consume en exceso o se bebe sin enjuagar la boca con agua después.



## Agua con limón: la bebida más natural para reducir la barriga

En general, beber jugo de limón en cantidades moderadas todos los días puede tener algunos beneficios para la salud, pero es importante recordar que no es una cura para todas las dolencias.

### Fecha de creación

junio 2023